

# 甲組男子長拳圖解

(武術競賽規定套路)



人民體育出版社

G 8521/11

### 期限表

请于下列日期前将书还回

京卡 1001

人民体育出版社

统一书号：7015·1121

# 甲组男子长拳图解

武术竞赛规定套路

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

\*

人民体育出版社出版·北京新华书店

(北京市书刊出版业营业登记证出字第019号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

\*

787×1092 1/16 15+字 印张2 $\frac{12}{16}$

1962年2月第1版

1962年2月第1次印刷

印数：1—18,000

定价(9)0.26元

\*

封面设计：李目白

## 前 言

我国传统的武术运动，在解放后的几年中，由于党的关怀和重视，进行了整理和研究工作，使得这个深受广大群众欢迎的民族体育项目，更加完整和丰富起来，同时也使得技术水平有了很大的提高。

为了适应武术运动普遍发展的新形势和进一步推动技术水平的提高，国家体委编制了“武术竞赛规定套路”，并于1960年开始实行。

根据多种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质的不同，首先整理了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。在整理编制过程中，吸取了各个项目传统的技术内容和新的技术创造。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会讨论、修改和试行，证明套路内容比较完整，因此，实行之后，对鼓舞广大武术运动员的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用，同时也在一定程度上也推动了其他项目的研究、整理工作，为在武术运动中贯彻“百花齐放，推陈出新”的方针，提供了良好的范例。

五项规定套路虽以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法，劲力等作为共同的技术基础，但由于不同套路有不同的技术要求，在运动形式上各有其风格和特点，从而对身体锻炼也提出不同的要求。如剑的转变迅速，准确轻灵，刀的吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作幅度大而变化多，强度大而要求细等。正确地兼顾五个项目规定套路的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促使身体得到更全面的发展。

全部规定套路共分甲、乙、丙三组。甲组难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，长拳项目另编女子套路；另外，武术竞赛规则中规定，女子竞赛时可不作棍术套路，并在刀、枪、剑三项套路中对女运动员也提出不同的技术要求。因此，甲组包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套。在規定套路之外，附有综合太极拳一套，供竞赛时自选套路的参考。

甲组规定套路是目前武术竞赛的最高标准，适于较大规模的武术竞赛会作为竞赛内容，同时适合具有一定



技术水平的运动员进行锻炼时采用。乙组套路的难度和强度,与一般传统的技术套路相适应,适于一般武术竞赛会作为竞赛内容,并适合一般提高技术水平的需要。丙组系武术的基本套路,可作为中、小学的参考教材和供一般初学者选用。

武术规定套路的编写工作,是在党的亲切关怀指导下,在有关省、市体委和北京、上海、武汉、成都体育学院以及有关部门支持下,由部分武术工作者和运动员

共同努力完成的。但因为这是新的工作,缺乏经验,并限于各方面的水平,难免仍有缺点,希望广大读者提出意见,以便今后改进。

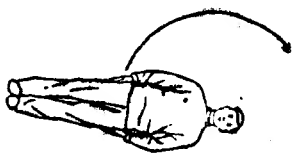
附“武術規定套路內容分析表”

国家体委运动司

1961年9月

## 第一段 预备式

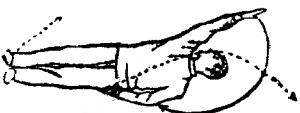
动作：两腿并立，两手五指并拢直臂贴靠腿侧，立正姿势站好（如左图）。



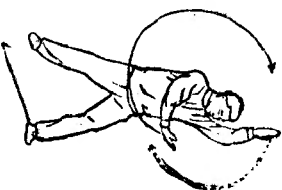
### 一、虚步穿手亮掌

动作：

①右手臂外旋，从右侧向右、向上直臂弧形上举，掌心朝左；眼看右手（如左图）。\*



②右脚向右侧后方斜退一步，右手臂外旋屈肘从左肩下降，落于左膝近侧，手心朝上；左手在右手屈肘下降的同时，由身前屈肘从右臂里面向上穿出，掌心朝后；眼随右手（如左图）。



③右手从左腋下、向右、向上直臂弧形绕行，至头顶时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手与右手同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形绕行，至身后时五指撮拢屈腕成钩手，反臂斜举，钩尖朝上；左脚在两手绕行的同时从左移向右脚前，两腿屈膝成左虚步，眼随右手，至右手成横掌时转脸向左侧平视（如左图）。

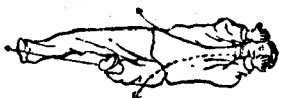


\* 注：实线表示右手和左脚下一个动作的路线，虚线表示左手和右脚下一个动作的路线。

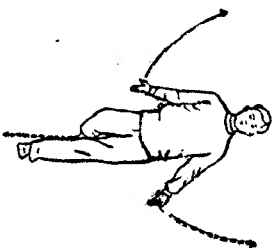
### 二、上步并腿对掌

动作：

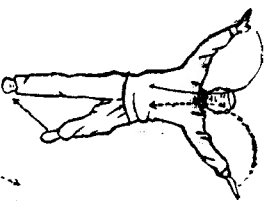
①右掌臂外旋使掌心朝上，从上向身前直臂下降；左钩手同时变掌，臂外旋使掌心朝下，从身后向下、向身前直臂平举，掌心此时朝上；右腿随之直起，左脚离地开始向前上步（如左图）。



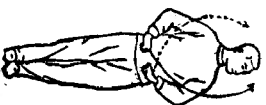
②左脚向前上步落地，右脚离地准备向前上步；两掌在左脚上步的同时一起从身前向下、向两侧身后直臂绕行（如左图）。

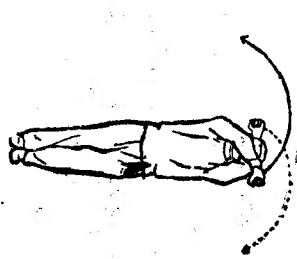


③右脚向前上步落地，左脚离地后提；两掌同时向左右两侧上举（如左图）。



④左脚向前与右脚并步靠踵，两腿并立；两掌同时变掌，从两侧斜上方屈肘由胸前向下降落，停于腹前，掌面相对，掌心朝下；两眼在上步时前视，至并步时转脸向左侧平视（如左图）。

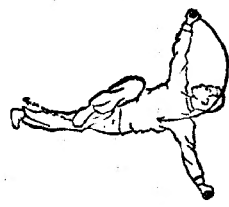




### 三、提膝双劈拳

动作:

①两拳在腹前交叉，左拳在外，右拳在里，随即向上举起，脸右转，眼前视（如左图）。

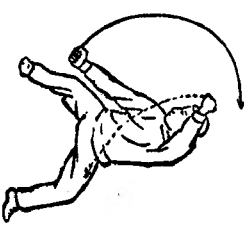


②右腿屈膝在身前提起，右脚尖朝下，脚面扁平，两拳同时分向两侧直臂平劈，拳眼朝上；眼看右拳（如左图）。

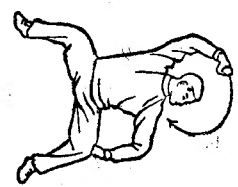
### 四、震脚马步架栽拳

动作:

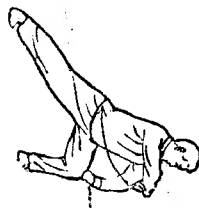
①右脚向左脚里侧落地震脚踏步，左脚随即离地屈膝提于右腿后侧，右拳在落脚的同时屈肘从右侧向脸前、向左、向下绕行，拳心朝下，低头眼看右拳（如左图）。



②右拳继续向右直臂绕行，臂外旋使拳心朝前；左拳随之屈肘从左向上、向右绕行，拳心朝后；左脚同时向左侧落步，两腿屈膝，眼随右拳（如左图）。

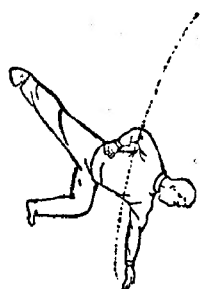


③左拳继续从右屈肘向下、向左绕行，至左侧时成栽拳附于左膝上面，拳心朝后；右拳同时继续从右向上直臂绕行，至上方时屈肘横架于头顶，拳心朝前，拳眼朝下，两腿随之屈膝半蹲成弓步，眼随右拳，至右拳横架时转脸向左侧平视（如左图）。

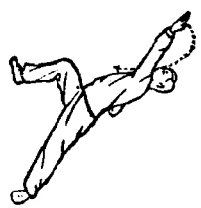


动作:

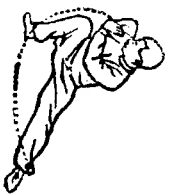
①上身左转，右腿伸直；右拳变掌，从头上向左肩近侧按落，掌心朝下；眼看右掌（如左图）。



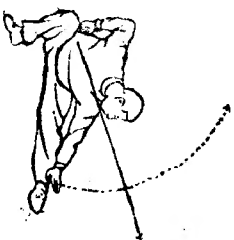
②右掌抓握变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左拳同时变掌，从左膝向左侧前下方直臂伸出，掌心朝上；眼看左掌（如左图）。



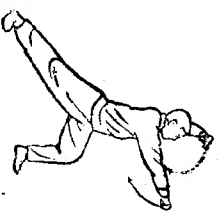
③左掌即向右上直臂斜摆上举，上身随之右转，右腿同时屈膝，左腿伸直，形成有弓箭步状态，眼随左掌（如左图）。



①左掌臂内旋使掌心朝下，屈肘收于右肩前侧，屈腕使掌指朝上；上身随之稍左倾，右腿全蹲，左腿平铺，成为仆步；眼随左掌（如左图）。



②左掌从右肩前向下、向左直臂伸向左脚处，掌心朝下，掌指朝前；上身随之向左脚处探倾，眼随左掌（如左图）。



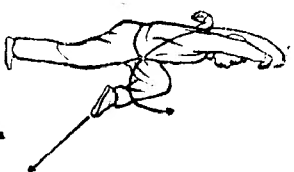
③上身向左前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右腿随之挺膝伸直，成为左弓箭步；左掌同时向上屈肘横架，掌心朝上，掌指朝右；右掌此时则向身前平伸冲出，掌心朝下；眼看右掌（如左图）。



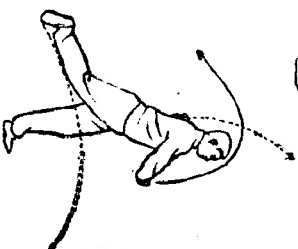
动作：

①左掌向前屈肘下降，落于右臂上面；右掌同时变掌，屈肘与左掌交叉相迭，眼看两掌（如左图）。

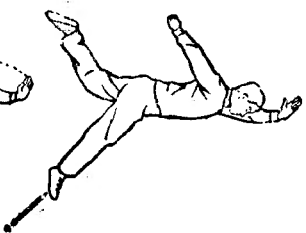
## 六、提膝亮掌



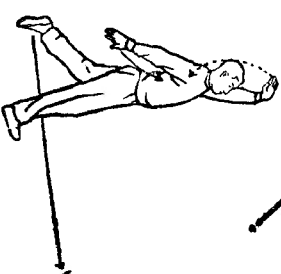
②上动不停，右掌从身前向下、向右、向上直臂弧形绕行，至上方形时屈腕成横掌，屈肘横架于头顶上方，掌心朝前；左掌则同时变钩手，从身前向下、向左直臂弧形绕行，至左侧方时平举，钩尖朝下；右脚不动；左腿随之离地，左腿屈膝在身前提起，脚尖朝下；右腿伸直；眼向前平视（如左图）。



动作：  
①右掌从向上向右直臂下降，至右下方时向身前屈肘抄起，掌心朝下，掌指朝左；左脚同时向前踏步，右脚跟地，在后边提起，开始向前跃进（如左图）。

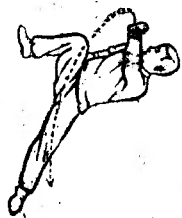


②右掌从身前向左、向上、向身后直臂弧形绕行摆动，至身后时臂内旋使拇指外侧朝下；左钩手随之变掌，从左侧直臂上举，掌心朝右；右脚在左掌摆动的同时向前跃步，左脚蹬地跳起（如左图）。



③右脚向前落步（如左图）。

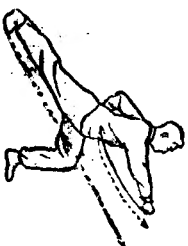




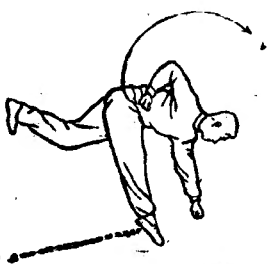
①左脚向前落步，上身随之左转，右腿屈膝全蹲，左腿平铺伸直，成为仆步；右掌同时变拳，屈肘收抱于右腰侧，掌心朝上；左掌则从向上向右肩前侧屈肘降落，掌心朝外，拇指外侧朝下，眼看左掌（如左图）。



②上动不停，左掌从右肩向前、向左、向左脚后方直臂扫摆横摆，拇指外侧仍朝下，眼随左掌（如左图）。

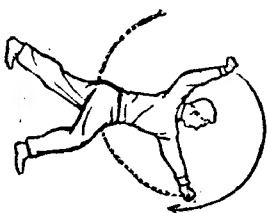


③上动不停，左掌继续向外横摆，至左腿外侧方时变拳，屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上；上身随之向左前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓前步；右拳即从右腰侧向身前平伸冲出，掌心朝下，眼看右拳（如左图）。



动作：右掌臂外旋使掌心朝上，屈肘收抱于右腰侧，左掌随之从左腰侧向前平伸冲出，掌心朝下；右脚在左掌冲出的同时向前平伸弹踢，脚面绷平，脚尖朝前，眼看左拳（如左图）。

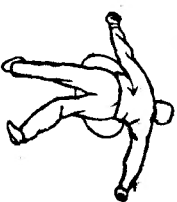
## 八、弹踢冲拳



## 九、上步旋风脚

动作：

①左腿伸直，右脚向身前落步，右拳从右腰侧向下、向后、向上直臂弧形绕行举起（如左图）。



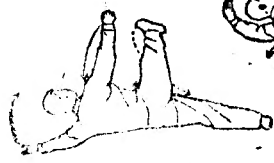
②上动不停，右拳继续向前、向下绕行，左拳随之从前向下、向后弧形绕行；上身同时向左翻（如左图）。



③上动不停，上身继续从左向后、向上翻，左腿屈膝半蹲，右腿蹬地跳起，身体腾空（如左图）。



④在空中，上身继续向左旋转，右腿同时从右向上、向前里合横摆，至额前时左拳变掌迎击右脚脚底（如左图）。



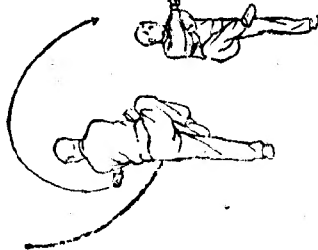
## 十、提膝盘肘亮掌

动作：

①左脚落地，左掌举于左侧上方，右掌平举于右侧（如左图）。



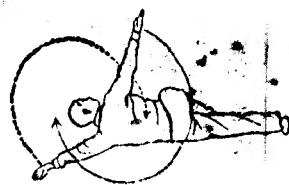
②上动不停，右腿屈膝提于身前，右脚脚面摆平，脚尖朝下，右拳同时臂内旋使掌心朝下，从右侧向前平摆，至前方时屈肘在身前环抱，掌心仍朝下，左掌随之屈腕成横掌，在头顶上方屈肘横架，掌心朝前，眼向右脚平视（如左图）。



## 十一、跳跃转身仆步切掌

动作：

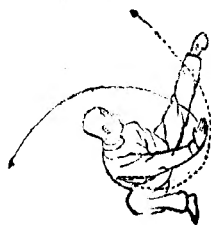
①左掌从头顶上方由胸前屈肘下沉，掌心朝下，右拳同时从左臂外面屈肘上提，掌心仍朝下，眼看右拳（如左图）。



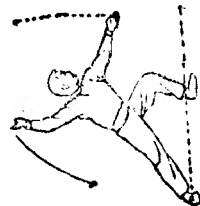
②上动不停，右拳变掌，从左向上、向右直臂弧形绕行，掌心朝上；左掌同时从右向下、向左、向上直臂弧形绕行，掌心朝上；眼向右侧平视（如左图）。



③上动不停，右掌继续从右向下直臂绕行，左掌继续向上直臂绕行；左脚同时蹬地跳起，身体悬空；在空中上身从右向后转，右掌继续从下向右、向上、向左直臂弧形绕行，至左侧方时屈肘，屈腕使掌心朝左，掌指朝上，左掌与右掌同时继续从左上、向下、向右直臂弧形绕行，至右侧方时屈肘附于右腋下，掌心朝下（如左图）。



④右脚先落地，右腿随之屈膝全蹲，左脚随之在上身左侧落地，左腿平铺伸直，成为仆步；左掌在右腋下屈腕使掌指朝上，掌心朝右；右掌同时从身前沉降下切，掌指朝左，掌心朝里；眼看左前方（如左图）。



## 十二、上步腾空飞脚

动作：

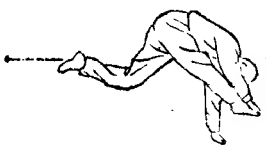
①右掌从下向左、向上、向右直臂弧形绕行摆起；左掌从右腋下向下、向左直臂弧形绕行摆起；上身同时向左侧前移，左腿随之屈膝，右腿在后伸直（如左图）。



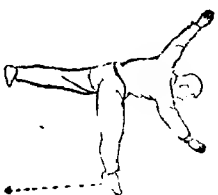
②上动不停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直；右掌同时从右向身后直臂下降，左掌随之从身前直臂向上摆起（如左图）。



③上动不停，左脚离地向前提摆起，右脚落地跳起，身体悬空；右掌同时从后向下、向前、向上屈肘甩起，掌心朝下，左掌则在头顶上方迎击右掌背（如左图）。

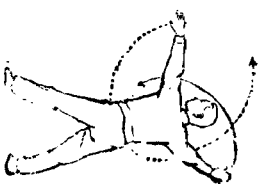


④在空中，右脚脚面翻平向前踢起，右掌在额前迎击右脚面；左掌伸于左侧（如左图）。

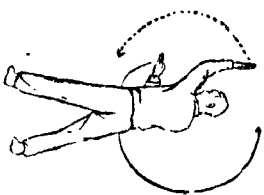


动作：  
③左脚落地（如左图）。

### 十三、提膝穿手亮掌



②上身左转，右脚在右侧落地（如左图）。



③右掌臂外旋从左上由左肩屈肘下降，落于左腋近侧，掌心朝上；左掌同时从左侧向下屈肘由右臂里面向上穿出，掌心朝右；眼看右掌（如左图）。



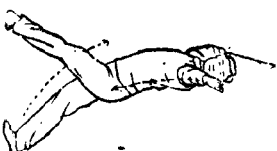
④右掌从左向下、向右、向上直臂弧形绕行，至头顶时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左掌与右掌同时相应地从左上向左、向下、向身后直臂弧形绕行，至身后时五指撮拢屈腕成钩手，双臂斜举，钩尖朝上；左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面翻平，脚尖朝下；右腿伸直站立；眼随右掌，至右掌成横掌时转脸向左侧平视（如左图）。



### 第二段 十四、抡臂转身下蹲腾空侧踹

动作：

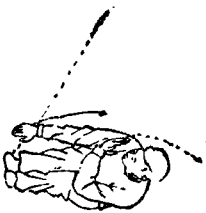
①右腿稍屈膝，左腿向左侧落步；右掌从左上由膝前屈肘向左腋下屈伸；左钩手同时变掌，从身后向下、向身前屈肘摆起（如左图）。



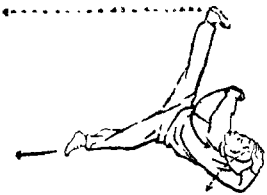
②右腿伸直，左脚尖外展，左腿微屈膝，左掌从身前向上、向身后直臂弧形绕行，右掌随之从腋下屈肘向下、向身前直臂摆起，上身同时左转，使两掌形成侧平举，眼看左掌（如左图）。



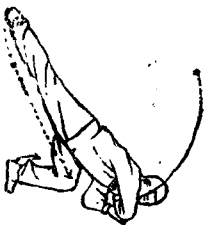
(3) 上动不停，右掌直臂上举，左掌直臂下降，上身同时左转，左腿伸直，右腿屈膝在身前提起（如左图）。



(4) 上动不停，左掌向右屈肘，附于右肩前侧，掌指朝上，掌心朝左；右掌同时从上前、向下直臂下垂，掌指朝下，掌心朝后；右腿随之在左脚内侧落地，两腿屈膝略跨；上身前倾，眼看右掌（如左图）。

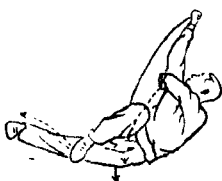


(5) 上动不停，左掌成横掌屈肘架于头顶上方，右掌同时从下向后反臂举起成钩手，两脚一起蹬地跳起，身体腾空；在空中，右脚向右侧平伸踢出，眼看右脚（如左图）。

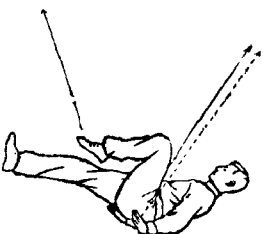


动作：左脚先落地，右脚跟之在右侧落地，上身左转，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步，左掌在上身左转的同时从上身前沉肘下降，掌指朝前，掌心朝上；右钩手随之变拳，臂外旋使拳眼朝上，从后向右直臂甩动，至上身右侧方时屈肘使拳附于右胸前，用右肘向身前下压击拍左掌心，眼看右肘（如左图）。

## 十五、弓步压肘



动作：上身右转，右腿屈膝在身前提起；右腿脚面翻平，脚尖朝下；左脚跟趁势外展，左腿伸直站立；右拳同时从右胸前向上、向右侧方直臂弧形扣压，拳心朝上；左掌在右拳向右侧扣压时臂内旋使掌心朝下，变拳附于右腋下面；掌心朝下，上身此时右倾前探，眼看右拳（如左图）。

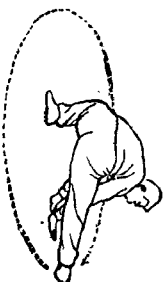


动作：

① 上身右转，右脚在左脚跟处原地震脚落步，右腿伸直；左腿随即离地屈膝在身前提起，两拳随之一起变掌，在右腿震脚的同时掌心朝下从身前向上身两侧下按（如左图）。



② 左脚向前落步，左腿屈膝半蹲，右脚不动，右腿在右挺膝伸直，成为左弓箭步，两掌随之从两腰侧向前平伸推出，掌指朝上，小指外侧朝前；眼看两掌（如左图）。

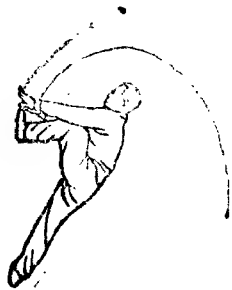


动作：

① 左腿屈膝全蹲，上身同时右转，伏身向右脚处前探，两掌随之在身前提地（如左图）。

## 十八、伏地后扫

## 十七、震脚弓步双推掌

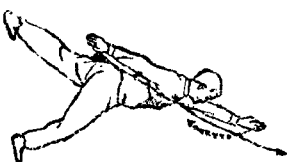
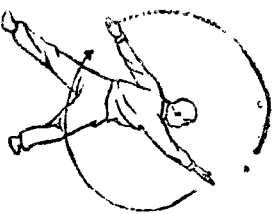


③上动不停，左腿为轴，右脚踏地而后扫踢一周（如左图）。

## 十九、穿掌击步分手箭弹

动作，

①上身直起右转，右掌向上、向右高臂摆动，掌心朝上；左掌离地；左腿随之伸直，右腿稍屈膝，眼随右掌（如左图）。

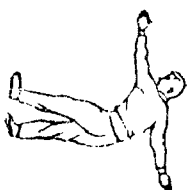


②上动不停，上身继续右转，右掌继续向下、向后高臂摆动，掌心朝左；左掌随之向上、向前高臂摆动，掌心朝右；眼向前看（如左图）。

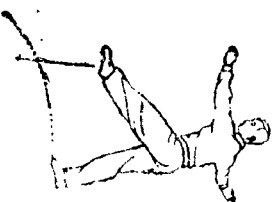
③上动不停，左掌在身前屈肘下降，右掌随之从身后屈肘由右腰侧经左掌上面向前、向上直臂穿出，掌心朝上；眼视右掌（如左图）。



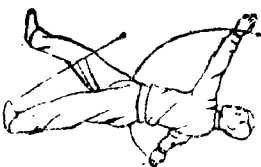
④右腿屈膝全蹲，左腿平铺，上身随之左倾而左脚处探倾，左掌同时从右腋下面向左脚处直臂伸出，掌指朝前，拇指外侧朝上；右掌臂内旋使拇指外侧朝上；眼视左掌（如左图）。



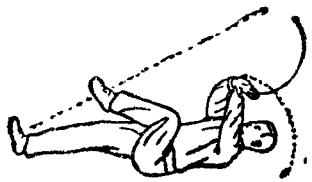
⑤上动不停，右腿伸直，上身直起；左腿蹬地跳起，身体悬空；在空中、右腿屈膝向左脚处蹬（如左图）。



⑥右脚踏落地（如左图）。



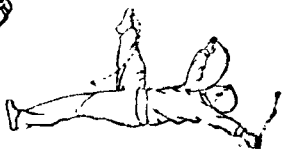
⑦左腿向身前左斜前方落地，右腿随之向前身左斜前方上步（如左图）。



③左掌在身前向右屈肘，屈腕使掌指朝上，右掌同时从后向下、向前屈肘弧形抄起，附于左臂下面，屈腕使掌指朝上，两掌形成上下交叉，右腿伸直，左脚离地向身前摆起，眼看两掌（如左图）。



④上动不停，右脚蹬地跳起，身体悬空，在空中，两掌从身前向上、向两侧分摆，掌心均朝上，上身同时稍向右转，右脚即向上身右斜前方踢起，脚面绷平，眼看右脚（如左图）。



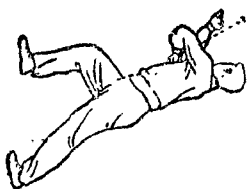
## 二十、提膝盘肘亮掌

动作：

①左脚落地，左腿伸直，身对西北（按地图方位）斜前方（如左图）。



②右腿屈膝在身前提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下，左掌同时从左向上屈肘屈腕成横掌，横架于头顶上方，掌心朝前，右掌随之变拳，从右向上、向里屈肘绕行，附于右胸前形成盘肘环抱，拳心朝下，眼向西北斜前方平视（如左图）。



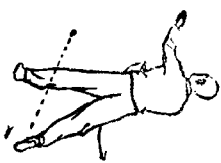
## 二十一、穿手跳跃摔腿歇步亮掌

动作：

①右脚向西北斜前方落步，右腿屈膝，左掌同时从上身向前向右肘外面屈肘下降，至右肘处掌心朝下，右掌随之变拳，从右胸前向上、向前弧形伸出，掌心朝上，眼看右掌（如左图）。



②左掌从右肘下面向里反腕，由右臂上面向右掌前方仰掌穿出，掌心朝上，眼看左掌（如左图）。



③左掌继续向前直臂穿出，右掌随之从左掌下面屈肘向腹前收回，掌心仍朝上，右脚蹬地跳起，左脚向前跃进一步（如左图）。



④上身稍向右转，右掌从腹前向下、向右侧摆动，右腿即从身后向左侧插伸（如左图）。





⑤右脚在上身左侧后方落地，两腿屈膝下蹲成为歇步。左掌同时向身前屈肘，向下、向身后反臂斜举，至身后时五指抓握成钩手，钩尖朝上；右掌随之向上屈肘屈腕成横掌，横架于头顶上方，掌心朝前；眼向上身左侧平视（如左图）。

## 二十二、轉身摆掌腾空摆莲

动作：

①左钩手变掌，臂外旋直臂上举，两腿同时起立，上身从右向后转，面向西北斜方（如左图）。



②两掌一起从左上向右、向下、向左直臂弧形摆动，左脚同时离地向身前摆起（如左图）。



③两掌继续从左上向、向右摆动，右脚同时蹬地跳起，身体腾空，在空中，上身右转面向东北斜方（如左图）。

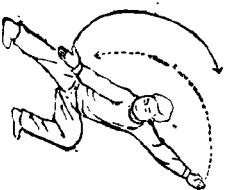
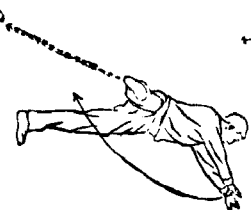


④右脚向左、向上、向右直腿弧形外摆，两掌先左后右在脸前迎击右脚面，上身趁势继续向右转（如左图）。

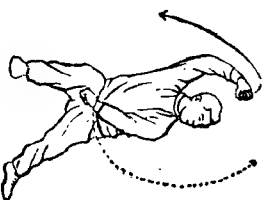
## 二十三、弓步栽拳上架

动作：

①左脚落地（如左图）。



②左腿屈膝略蹲，右脚向西南斜方落地，右腿伸直；右掌从左向下、向右直臂弧形摆动，眼看右掌（如左图）。



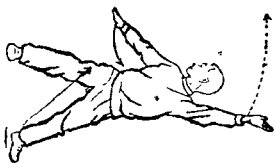
③上身右移，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成为右弓箭步；右掌从右上举，变拳屈肘横架于头顶上方，拳眼朝下；左掌同时变拳，从左上举，至头顶上方时屈肘由脸前下降栽沉，附于右腿膝上，拳眼朝向身里，眼向东平视（如左图）。

### 第三段

#### 二十四、穿掌圓形行步

动作：

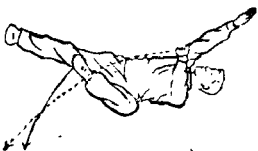
①右腿稍直起，右拳变掌从向上向右侧直臂下降，左拳同时变掌从下向左侧直臂上举，眼看右掌（如左图）。



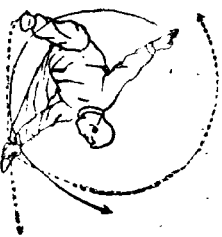
②右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下，右掌同时加肘收于右腰侧，掌心朝上；左掌随之从向上向右移动，掌心朝右，眼向右侧平视（如左图）。



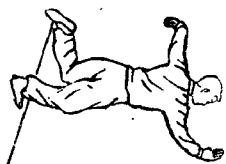
③上动不停，左掌向右肩外侧屈肘下降，掌指朝向身后，掌心斜朝下；右掌随之从右腰侧由左掌掌背上面直臂向右侧斜前方上穿，掌心仍朝上，眼看右掌（如左图）。



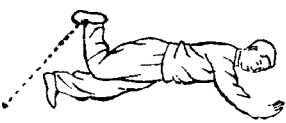
④左脚向东北斜力屈腿伸出，右腿屈膝全蹲，左掌随之从右腋下面向左脚处直臂伸出，拇指外侧朝上，掌指朝前；右掌臂内旋使拇指外侧朝上，上身向左脚处探侧，眼看左掌（如左图）。



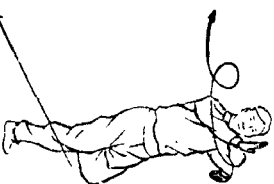
⑤上身直起，右脚开始向东北斜方上步，左掌在右脚上步的同时从身前向上、向后直臂弧形绕行，至身后时五指撮拢成钩手平举，钩尖朝下；右掌则随之向下、向前直臂弧形绕行抄起，至身前时屈腕成侧立掌平举，掌指朝上，眼看右掌（如左图）。



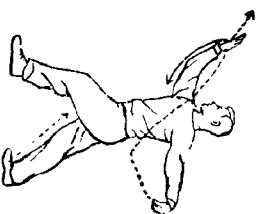
⑥左脚向东上步（如左图）。



⑦右脚向南上步（如左图）。

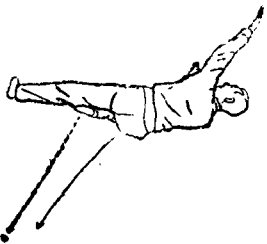


⑧左脚向西上步，右掌同时从身前向右伸平摆，至右侧方时以肘关节为轴向下、向前屈腿弧形抄起，随即从胸前向前伸出，肘稍屈，掌心朝上，眼看右掌（如左图）。



## 二十五、提膝上穿掌

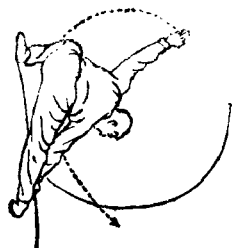
动作：上动不停，左钩手变掌，从后由左腰侧经右掌心向前直臂上穿，掌心朝上，右掌随之顺左臂下面屈肘收于左腋下，掌心仍朝上；上身同时右转，左腿直立，右腿屈膝在身前提起，右脚脚尖平，脚尖朝下，眼看左掌（如左图）。



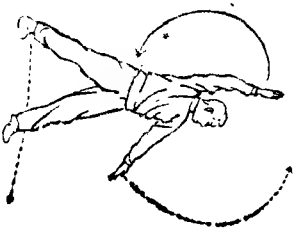
## 二十六、小腿插掌上步转身插腿穿手箭弹

动作：

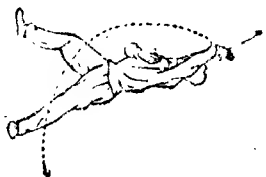
①上动不停，左腿屈膝全蹲，右脚向东北斜方铺腿伸出；右掌同时从左腋下面向右脚处插伸，拇指外侧朝上，掌指朝前；左掌随之臂内旋使拇指外侧也朝上，上身向右脚处探倾，眼看右掌（如左图）。



②左腿直立，右掌直臂上举，左掌向下、向前直臂摆动，左脚在左掌向前摆动的同时向东北斜方上步，上身随之右转（如左图）。



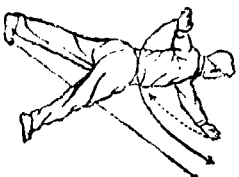
③右掌从上向右、向下直臂弧形下垂，左掌从下向左、向上直臂弧形上举，右脚同时从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。



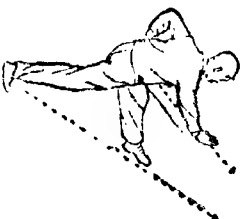
④左脚向东北斜方移步，上身随之稍向右转，右掌屈肘向前抄起（如左图）。



⑤左掌从身前下降向左脚处直臂插伸，拇指外侧朝上，掌指朝前；右掌在左掌从身前下降肘由左臂里面向前直臂上穿，拇指外侧朝上；右腿随之屈膝全蹲，上身左转向左脚处探倾，眼看左掌（如左图）。



⑥上身直起，右脚随之向前上一步（如左图）。



⑦左掌屈肘收于左腰侧，右掌从后向下、向前直臂弧形摆起，右脚不动，左脚同时向前踢摆（如左图）。

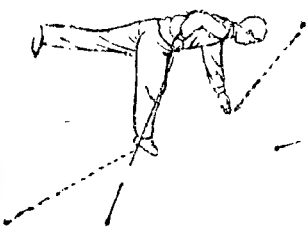


③右脚蹬地跳起，身体悬空，在空中，右脚向前弹踢，脚面绷平，右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左掌直臂向前伸出，拇指外侧朝上，眼看右脚（如左图）。

## 二十七、提膝侧倾栽拳上架

动作：

①左脚落地（如左图）。

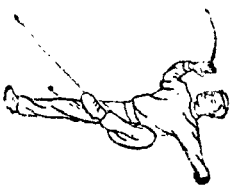


②右脚向东北斜方落地，右腿直立，左腿屈膝在上身左侧前方提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下，左掌同时变拳，屈肘上架，拳眼朝下，上身随之向右侧倾，右拳即向前下栽，拳眼斜朝上，眼看右拳（如左图）。

## 第四段

### 二十八、轉身釣手抄掌

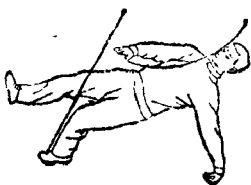
动作：左拳变掌，从身前直臂下降向左、向上、向身后弧形绕行，至身后时五指撮拢成钩手平举、钩尖朝下；右拳随之变掌，臂内旋使拇指外侧朝下，从右向下、向身前屈肘抄起，屈腕成侧立掌，掌指朝上；上身在左掌向上、向后绕行时以右脚原地为轴从向左后转，面向西南斜方；左腿趁势成为身前提膝；眼看右掌（如左图）。



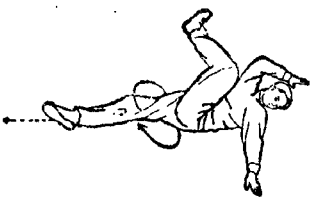
## 二十九、抄掌蹬步腾空轉身摆莲

动作：

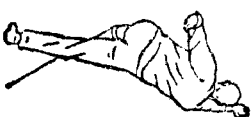
①左脚向西南斜方上步落地，右掌同时从身前稍向右侧下摆，眼随右掌（如左图）。



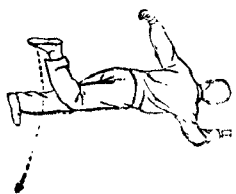
②右脚向西南斜方上步，右掌同时从右向下、向身前摆动（如左图）。



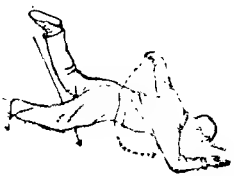
③左脚向西摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空，在空中，上身右转向西，右掌从身前向上抄起；左掌手同时变掌，臂内旋使拇指外侧朝下，头向左转，眼向后直视（如左图）。



④上身续向右转向北，右脚落地，右掌不变，左掌五指撮拢成钩手，钩尖朝右（如左图）。



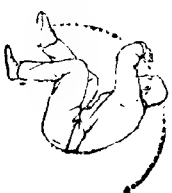
⑤左脚向东北步落地（如左图）。



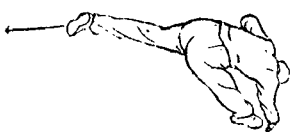
⑥右脚向东北步（如左图）。



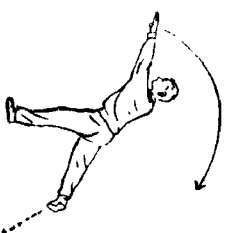
⑦右脚碰地为轴使上身右转向南，左脚向身前摆起；左钩手同时变掌，从身后向下、向前屈肘甩起，掌心朝下；右掌则在脸前迎击左掌背（如左图）。



⑧右脚落地跳起，身体悬空；在空中上身向右转动（如左图）。



⑨上身继续右转，右脚向上、向右直腿弧形外摆，两掌先左后右地在脸前迎击右脚面（如左图）。



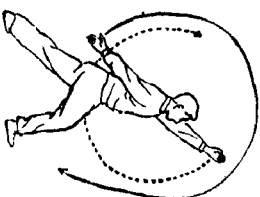
动作：

①左脚落地，左掌平举于上身左侧，右掌屈肘附于左肘前，两掌掌心均朝下，眼看左掌（如左图）。

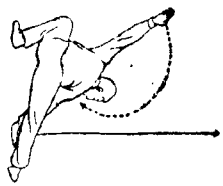
### 三十、掄臂小步拍掌



②左腿稍屈膝，右脚在上身右侧落地，右掌从左肩前向上、向右直臂摆动，掌心朝上；左掌臂内旋使拇指外朝朝上；眼看右掌（如左图）。



③左腿伸直，右腿屈膝，上身右倾，右掌继续向下、向身后直臂弧形摆动，左掌同时继续向上、向前直臂弧形摆动（如左图）。



④左掌繼續向下、向後直臂弧形擺動，上身同時後移，左腿屈膝全蹲，右腿平鋪伸直，成為什麼步，右掌隨之繼續向上、向前、向後直臂弧形擺動，以掌心拍击地面；眼看右掌（如左圖）。

### 三十一、提膝上冲拳

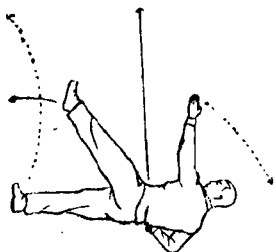
動作：上身直起，右掌變拳，從右腰側向上直臂冲出，拳心朝后；左掌同時屈肘附于右肘前，掌指朝上；掌心朝右；左腿隨之屈膝在身前提起，左腳腳面翹平，脚尖朝下；眼向左側平視（如左圖）。

### 三十二、挑掌馬步上架冲拳

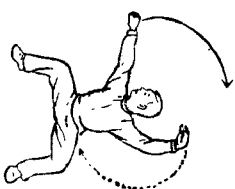
動作：

①上身左轉，左腿向前落步，左腿屈膝，右拳從上向右、向下屈肘收抱于右腰側，拳心朝上；左掌直腕臂外旋使掌心朝上，從右肩處向下、向前直臂弧形挑起，五指外側朝上；眼看左掌（如左圖）。

②上動不停，左腳蹬地跳起，身體懸空，在空中右腳击碰左腳（如左圖）。



③右腳落地（如左圖）。

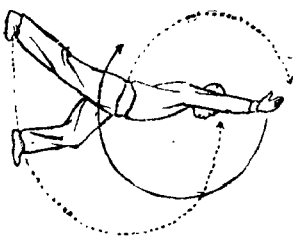


④左腳落地，右腿隨之向前上步，左掌繼續向上挑起，至头顶上方時臂內旋屈肘橫架，拇指外側朝下；上身同時左轉，兩腿屈膝半蹲成為馬步；右拳即向上身右側平伸冲出，拳心朝下；眼看右拳（如左圖）。

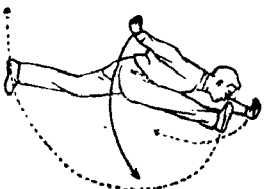
### 三十三、掄臂釣手前踢腿

動作：

①左掌從上向左、向下直臂弧形繞行；右拳變掌，臂外旋使掌心朝上，從右向上直臂举起，右腿同時伸屈，上身隨之左轉（如左圖）。

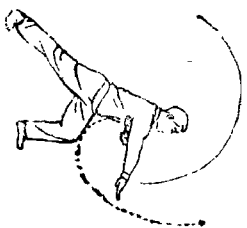


②左掌繼續從下向身後、向上直臂弧形繞行，至上方時屈腕成橫掌，拇指外側朝下，掌心朝前，肘稍屈，右掌繼續從上向身前、向下、向後直臂弧形繞行，至身後時左手指握繩成鉤手，又臂斜舉，鉤尖朝上；右腿直腿向前、向上踢起（如左圖）。



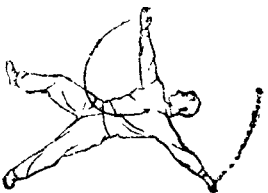


### 三十四、轉身穿掌擺腿側端

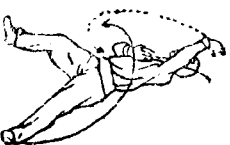


動作：

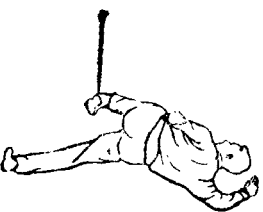
①左腿屈膝，右腿向身後落步，右腿伸直，右鈎手隨之變掌，從后向下、向前直臂弧形擺動，掌心朝下；左掌同時屈肘從身前下降插入丁右腋下，掌心朝下；眼看右掌（如左圖）。



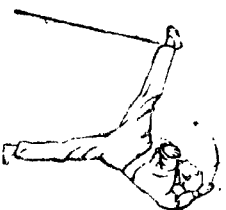
②右掌繼續向上、向身後直臂弧形繞行，左掌隨之從右腋下面向下、向身前直臂弧形繞行，上身同時右轉，右腿屈膝，左腿伸直（如左圖）。



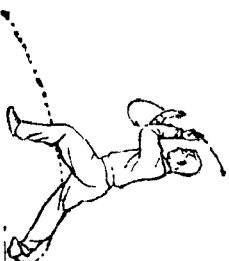
③右掌向下、向胸前屈肘抄起，左掌續向上繞行，上身續向右轉（如左圖）。



④右掌從左胸前向上穿出，至頭頂時屈腕成橫掌，屈肘橫架，拇指外側朝下；左掌向前、向下、向后直臂弧形繞行，至身後時五指撮攏成鈎手反臂斜舉，鈎尖朝上；左腳離地，從上身左側擺起，向身前跨腿里纏；上身隨之右轉，右腿伸直，眼向左側平視（如左圖）。



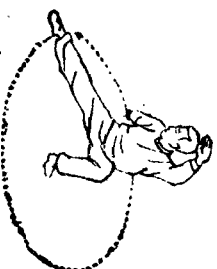
③左腳向左側平伸端出，上身稍向右側轉，眼看左腳（如左圖）。



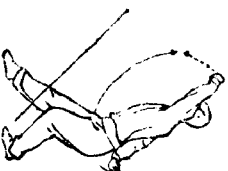
動作：

### 三十五、穿掌直身前掃

①上身左轉，左腳在身前落步，左腿屈膝，左腿伸直；右掌臂外旋使掌心向身後，從頭頂上方向身前屈肘降落，左鈎手同時變掌，屈肘從左腰側由右掌里面向上穿出，掌心朝里（如左圖）。



②左掌上穿成橫掌屈肘架于頭頂上方，拇指外側朝下；右掌下降伸向身後，五指撮攏成鈎手反臂斜舉，鈎尖朝上；左腳離地為軸，右腳貼地直腿向前開始掃轉（如左圖）。



③右腳續向前掃轉一周（如左圖）。

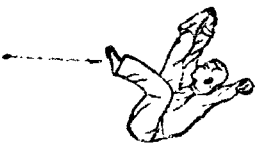
### 三十六、騰空飛脚

動作：

①上身前移，右鉤手變掌，從後向下、向前、向上屈肘擺起，左掌在額前迎击右掌背，左腳同時向前擺起，右腳騰地跳起，身體懸空（如左圖）。



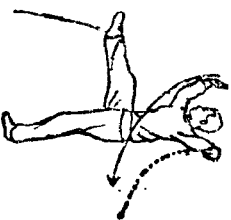
②在空中，右腳腳面繃平向前踢起；右掌在額前迎击右腳面，左掌成鉤手伸于左側，鉤尖朝下（如左圖）。



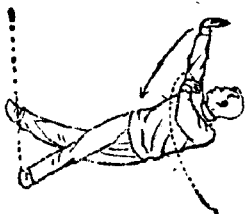
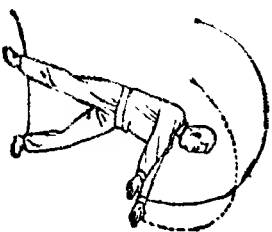
### 三十七、插腿鉤手弓步推掌

動作：

①左腳落地（如左圖）。



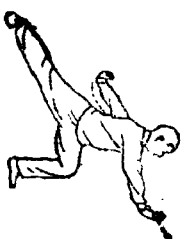
②上身左轉，右腳在右側落地，左鉤手變掌，向下、向左直臂擺動，拇指外側朝上；右掌同時向下、向左直臂擺動，拇指外側朝上，眼看兩掌（如左圖）。



③兩掌一起繼續向上、向右直臂弧形擺動，至右側方時右掌屈腕使掌指朝上，掌心朝前，左掌屈肘附于右肩前，屈腕使掌指朝上，右腳不動，左腳隨之從身後向右側插伸，兩腿形成前後交叉，眼看兩掌，在右掌至右側方時注視右掌（如左圖）。



④上動不停，左掌從右肩處向前、向左直臂弧形平擺橫掃，臂內旋使拇指外側朝下，右腳同時向右側移步，右腿伸直，左腿屈膝，上身隨之左轉，右掌屈肘收于右腰側，掌心朝前，掌指朝下，臉左轉眼看左掌（如左圖）。

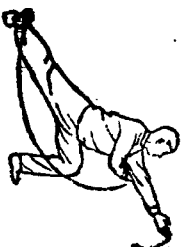


⑤左掌繼續向外、向身後直臂擺掃，至身後時五指撮攏成鉤手，反臂斜舉，鉤尖朝上，左腿同時屈膝半蹲，右腿在後伸直，成為左弓箭步，右掌隨即向前平伸推出，小指外側朝前，掌指朝上，眼看右掌（如左圖）。

### 三十八、虛步鉤手

動作：

①左鉤手變掌，屈肘從左腰側由右掌上面向前舉出，掌心朝上，右掌隨之順着左臂下面向左腹處屈肘收回，掌心朝下，眼看左掌（如左圖）。

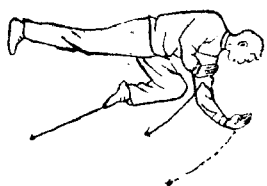




②右掌从左腋下直臂下沉，向下、向右侧处弧形绕行；左腿随之屈膝全蹲，上身随之稍向右转，眼看右掌（如左图）。

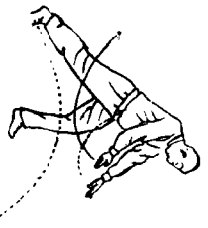


③左腿直立，右掌继续向上、向左侧处绕行，至左侧处屈腕成侧立掌附于左肩前，掌指朝上；左掌上肘变为勾手，勾尖朝下，直臂下沉斜举；上身同时左腿稍向前倾，右腿屈膝半蹲，左脚向里移半步，以脚尖虚踏地面，左腿屈膝，成为左虚步；眼看左勾手（如左图）。



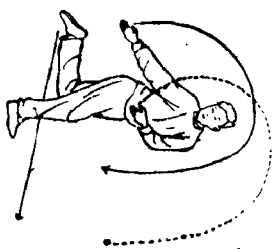
动作：右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右掌不变，左勾手变掌向上扣腕成侧立掌，掌指朝上，小指外侧朝前，肘稍屈；眼看左掌（如左图）。

### 三十九、提膝双立掌



动作：  
①左腿向前落步，左腿屈膝，两掌同时向前直臂下降，眼看两掌（如左图）。

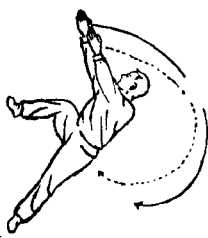
### 四十、跃步掳臂仆腿双扑掌



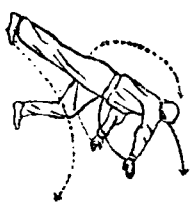
②左脚蹬地跳起，右脚向前跃进一步，上身随之右转，两掌同时向下、向右侧弧形摆动，眼随两掌（如左图）。



③左脚向上身左侧落步，右腿随之屈膝全蹲，左腿伸直平铺，成为仆步；两掌同时向上、向左侧处绕行，以掌心在左腰里侧拍击地面；上身向左侧处探身，眼看两掌（如左图）。



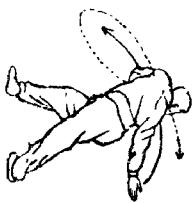
四十一、掳臂前跃插腰轉身弓步反拳貫耳  
动作：  
①两掌直臂向右摆动，上身随之右转，右腿稍立起，眼随两掌（如左图）。



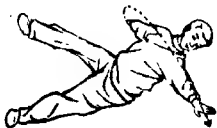
②两掌继续向上、向左侧弧形绕行摆动，上身随之左转，右腿伸直，左腿屈膝；眼随两掌（如左图）。



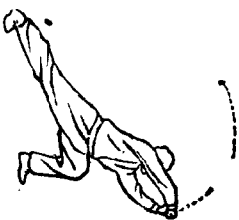
③左脚落地跳起，右脚向前跃进，身体悬空；在空中，上身左轉，两掌繼續向下、向左、向上、向右繞行摆动，左脚即从身后向右侧伸展，眼随两掌（如左图）。



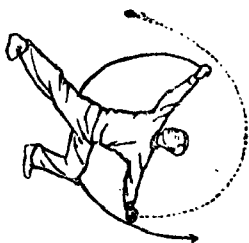
④两脚落地形成交叉步；右掌繞行至右下方，拇指外侧朝上；左掌屈肘繞行至右肩前，拇指外侧朝上，眼看右掌（如左图）。



⑤上动不停，左掌臂内旋使拇指外侧朝下，从右肩前向前、向左、向后直臂平摆横扫，上身随之从左向右轉，眼看左掌（如左图）。



⑥上身繼續向左轉，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸前，成为左弓箭步；右掌同时变拳，臂内旋使拳眼朝下，从右向前平摆貫耳；左掌臂外旋使拇指外侧朝上，屈肘以掌心迎击右拳背部；眼看右拳（如左图）。



## 四十二、轉身歇步掄臂燕拳

动作：

①右掌从前向上、向后背臂弧形掄摆，拳背朝下，左掌同时变拳伸向身前，拳心朝上，上身随之右轉，眼看右拳（如左图）。



②右掌繼續向下、从身后向右直臂弧形繞行掄起，拳心朝上；左掌同时向上、从身前向左直臂弧形繞行掄盖，拳背朝下，上身随之从右向后轉，两腿交叉全蹲成歇步；眼看左拳（如左图）。

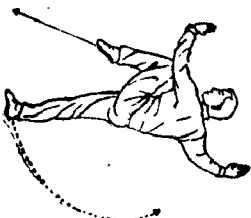


## 第六段

### 四十三、摆膝挑掌

动作：

①左掌变掌，屈肘收于右肩前；右拳同时变拳，臂内旋使拇指外侧朝下，从后向下、向前直臂弧形繞行（如左图）。

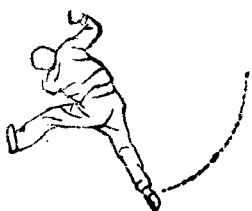


②右掌继续向上挑起，至上方时向后繞行平拳，屈腕成侧立掌，掌指朝上；左掌同时从右肩前向下、向前直臂弧形平摆，屈腕成侧立掌，掌指朝上；两腿随之立起，右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下，眼看左掌（如左图）。

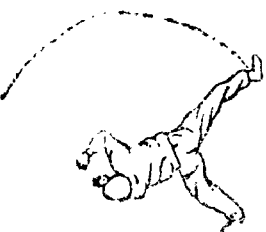
#### 四十四、击步腾空侧翻

动作：

①左脚向前踏步蹬地跳起，右脚离地在空中向左侧击碰，随即右脚落地，左脚随之向前落步，上身向左侧倒开始侧翻（如左图）。



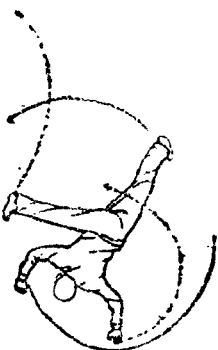
②左脚离地向上摆起，身体悬空（如左图）。



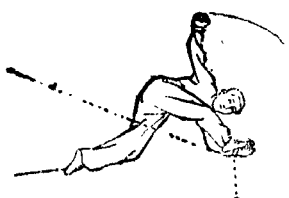
#### 四十五、上步旋风脚

动作：

①右脚先落地（如左图）。



②左脚随之在上身左侧落地，上身随即从左向后转，右脚随身体转动跨上一步，两臂从向上向右摆动（如左图）。

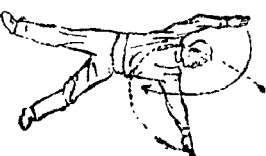


③两臂向下、向左、向上摆起，上身从右向后转动，左脚摆起，右脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身继续向左旋转，右脚同时从右向上、向前里合横摆，至额前时左掌迎击右脚脚底（如左图）。

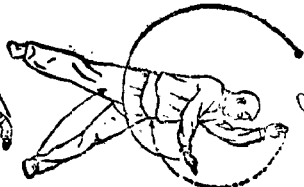
#### 四十六、提膝穿手亮掌

动作：

①左脚先落地，右脚随之在上身右侧落地，左掌平举于上身左侧，右掌直举于上身右侧（如左图）。



②右掌臂外旋从上由左肩肘下降，落于左腿近侧，掌心朝上；左掌同时从左腿向下肘肘前右臂里面向上穿出，掌心朝右，眼看右掌（如左图）。



③右掌从左向下、向右、向上直臂弧形绕行，至头顶时屈腕成横掌，肘肘横架，掌心朝前；左掌与右掌同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧形绕行，至身后时五指撮拢屈腕成钩手，反臂斜举，钩尖朝上；左腿随之屈膝在身前提起，左脚脚面绷平，脚尖朝下；右腿伸直站立；眼随右掌，至右掌成横掌时转脸向左侧平视（如左图）。

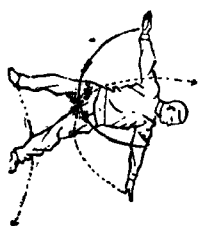
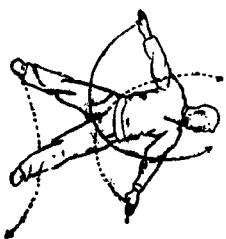


## 第七段

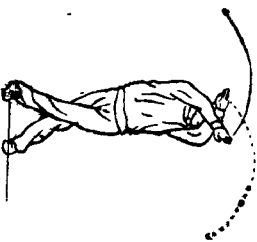
### 四十七、插步掳臂分掌

动作：

①左脚向上身左侧落步，两腿伸直，右掌从向上向右直臂下摆，左钩手同时变掌从身后向左直臂摆动（如左图）。



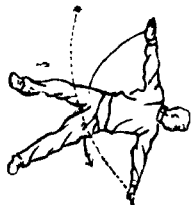
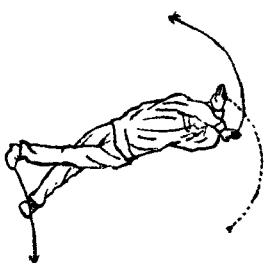
②两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。



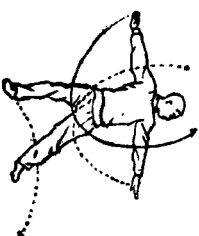
动作：

①两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。

②两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。



②两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。

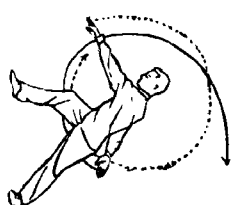


③两掌从上直臂向两侧弧形分摆，左脚同时向左侧移步（如左图）。

### 四十八、插步掳臂分掌

动作：

①两掌一起从两侧向下、向身前直臂弧形摆动，至身前时两臂交叉向上举起；右脚随之从身后向左侧插伸，两腿形成前后交叉（如左图）。

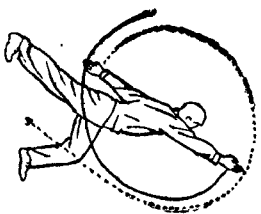


### 五十、掳臂仆步拍掌

动作：

①上动不停，左掌从左向下由身前向右直臂弧形掳起，右掌同时从右向下由身后向左直臂弧形摆动，上身随之右转，眼看左掌（如左图）。





②左掌繼續从身前向上、向身后、向下直臂弧形繞行，右掌同时从身后向下、向身前、向上直臂弧形繞行，上身从左掌向身后繞行时从左向后轉，左腿随之屈膝，右腿伸直（如左图）。



③右掌續向下、向身后直臂弧形繞行，上身随之右移，右腿屈膝全蹲，左腿伸直平鋪，左掌同时繼續从后向上、向前、向下直臂弧形繞行，以掌心在左脚里側拍击地面，眼看左掌（如左图）。

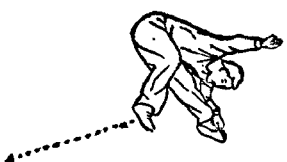
## 五十一、左騰空飞脚

动作：

①上身前移，右掌从后向下、向前、向上屈肘摆起；左掌同时相应地从下向前、向上、向后、向下、向前、向上屈肘圓形摆动，至身前上方肘用掌碰击右掌掌心；右脚随之向前摆起（如左图）。



②左脚蹬地跳起，身体悬空（如左图）。



②在空中，左脚脚面绷平向前踢起，左掌在额前迎击左脚面，右掌横伸于右側（如左图）。



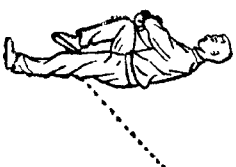
## 五十二、里合腿

动作：

①右脚落地（如左图）。



②左脚向前落地，右腿随之离地从右側向上、經額前向左里合摆动（如左图）。



## 五十三、燕式平衡

动作：

①上身順右脚里合之势从左向后轉，右腿在轉身后屈膝提于身前，两掌屈肘在身前交叉（如左图）。



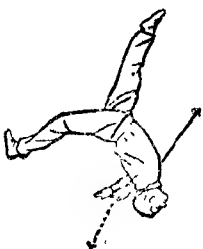
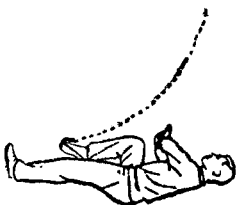
②两掌向两侧直臂分开平举，上身前俯，右臂向后蹬伸，成燕式平衡（如左图）。

## 第八段

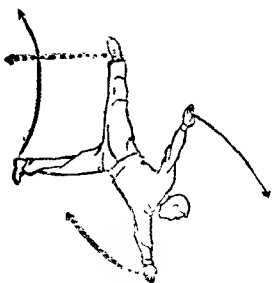
### 五十四、仰身前点腿

动作：

①上身直起，右腿从后向身前屈膝提起，两掌从左右两侧向身前屈肘交叉（如左图）。



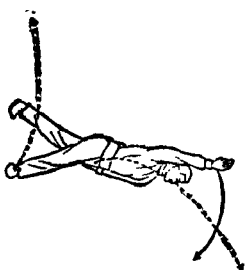
②两掌向两侧直臂分开平举，上身前仰，右腿向前直腿点出，脚面绷平（如左图）。



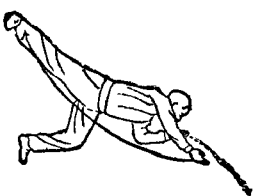
### 五十五、插步穿掌仆腿

动作：

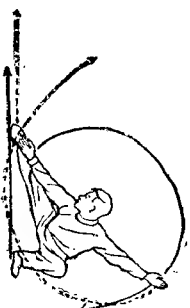
①上身向左翻侧（如左图）。



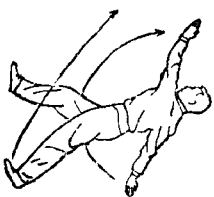
③右脚在右侧方落步，上身直起，左腿随之从身后向右侧插伸，两腿形成交叉，右掌同时直臂上举，左掌直臂下垂（如左图）。



③右脚向右移步，右掌从上向左摆动，左掌随之从下向右屈肘由右胸前向上穿伸（如左图）。



④左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺，左掌向上直臂穿出，右掌向下、向右脚处直臂摆动，上身随之右转向右脚处探倾，眼看右掌（如左图）。



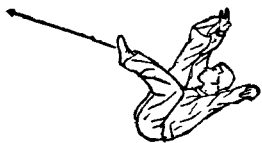
### 五十六、掄臂上步腾空飞脚

动作：

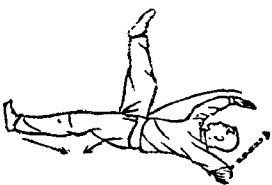
①上身直起，左脚向前一步，右脚随之向前一步，左腿屈膝伸直，右腿屈膝伸直，右掌从身前向上、向后直臂弧形绕行摆动，左掌同时相应地从身后向下、向前直臂弧形掄起（如左图）。



②右掌續向下、向前、向上屈肘擺起，左掌在頭頂上方迎击右掌掌背，左腳同時向前擺起，右腳隨之落地跳起，身體懸空（如左圖）。

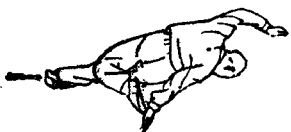


③在空中，右腳腳面繃平向前踢起，右掌在額前迎击右腳面，左掌成鉤手伸于左側；鉤尖朝下（如左圖）。

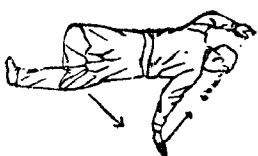


動作：  
①左腳落地（如左圖）。

### 五十七、騰空撩踢

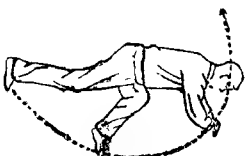


②上身右轉向后，左腳隨之落地跳起，身體懸空；在空中，左腳從右腿后面向右侧膝撩踢，右掌向下击拍左腳底，左鉤手變掌；眼看左腳（如左圖）。



動作：  
①右腳落地（如左圖）。

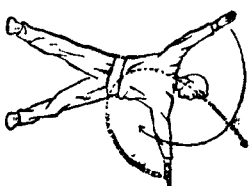
### 五十八、騰空轉身擺蓮



②上身稍向右轉，左腳則向身前擺起，右掌隨之從下向身前屈肘上擺，左掌在臉前迎击右掌背（如左圖）。



③兩臂上擺，右腳落地跳起，身體懸空；在空中，上身右轉，右腳腳面繃平向上身左斜前方踢起，從左經臉前向右侧腿外擺，兩掌先左后右在臉前迎击右腳面（如左圖）。

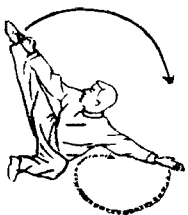


動作：  
①左腳先落地，右腳繼之在上身右側落地，左掌平举于上身左側，右掌直举于上身右側（如左圖）。

### 五十九、仆步穿手亮掌



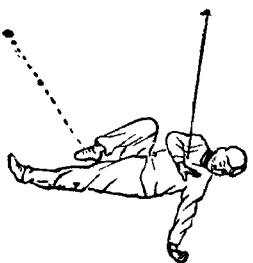
②右掌臂外旋从向上向左由左屈肘下降，落于左腋前侧，掌心朝上；左掌同时从左侧向下屈肘由右臂里面向上穿出，掌心朝右；眼看右掌（如左图）。



③左掌继续向上穿直举，右掌向下、向右侧臂摆动，左腿同时屈膝全蹲，右腿伸直平铺；眼随右掌（如左图）。



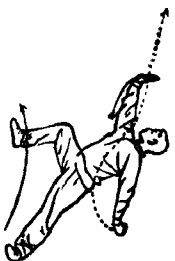
④上身右移，左腿伸直平铺，右腿屈膝全蹲，成为仆步；左掌同时从向上向左、向下、向身后绕行，至身后时屈腕屈指成钩手反臂斜举，指尖朝上；右掌随之从下向右、向上绕行，至上方时屈腕成横掌，屈肘横架，拇指外侧朝下；脸左转，眼向左侧平视（如左图）。



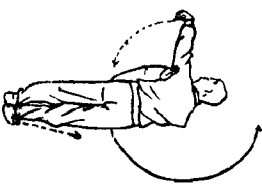
## 六十、并步钩手

动作：

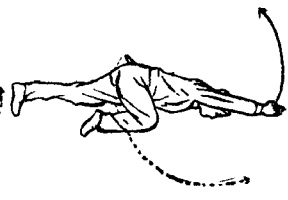
①上身右转，右掌同时从向上向前、向下、向身里屈肘绕行，附于左肩前，掌指朝上；右腿同时屈膝提起，右脚脚面翻平，脚尖朝下（如左图）。



②右脚向身前落步，右腿随之屈膝，右掌同时向前平伸推出，掌指朝上，小指外侧朝前（如左图）。



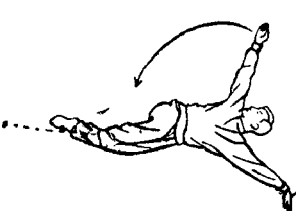
③右腿直立，右脚碾地为轴，上身右转向后；左脚离地随身转动，在转身后落于右腿侧旁靠撇升步；左钩手变掌，在上身右转的同时屈肘从左腰侧由右掌上面向前（转身后的左侧方）平伸穿出，再屈腕屈指成钩手，指尖朝下；右掌则在左掌穿出时顺左臂下面屈肘收于左腋下；眼看左钩手（如左图）。



## 六十一、挑掌跳跃仆腿撑手弓步冲拳

动作：

①右掌从左腋下面向下、向右、向上直臂弧形挑起；左钩手同时变掌，直臂下垂；上身随之右转，右腿屈膝在身前提起（如左图）。

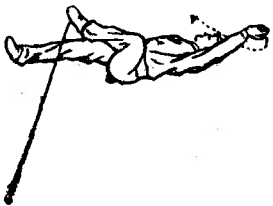


②右掌向身后直臂摆动，左掌向身前直臂摆起，左脚蹬地跳起，身体悬空；在空中，上身继续向右转（如左图）。

## 六十二、虚步栽掌上架

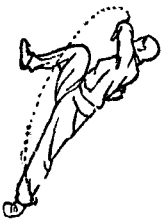
动作：

①左拳从左腰侧由右拳上面向前平伸出，掌心朝上；右拳随之顺左臂下面肘肘收于左腋下，掌心朝下，眼看左拳（如左图）。



②右脚踏地，右腿伸直，左腿屈膝提于身前（如左图）。

②右拳从左腋下面向下，向右直臂弧形绕行，左腿随之屈膝全蹲，右腿平铺，上身右转，眼看右拳（如左图）。



③右腿屈膝，左脚踏向左侧落步，左腿伸直，右掌同时变拳，屈肘收抱于右腰侧，掌心朝上；左掌屈肘向身前平落，掌心朝下（如左图）。

④右拳从右上举，屈肘横架于头顶上方，掌眼朝下；上身右移，右腿随之屈膝半蹲，左脚踏往里移半步以脚尖虚沾地面，左腿屈膝，成为右虚步；左拳在形成虚步时屈肘收于左腿膝上，掌心朝下，掌心朝后，眼向左前方平视（如左图）。

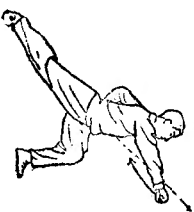
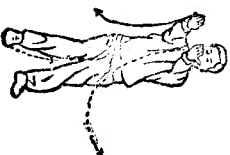


⑤左掌向左、向下、向左脚处直臂平扫横摆，握握外侧朝下，上身随之左转，向左脚处探臂；右腿同时屈膝全蹲，左腿伸直平铺；眼看左掌（如左图）。

## 六十三、并步按掌

动作：

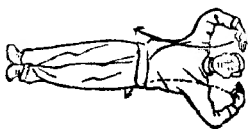
①上身微右转，左脚向身后退步，两拳同时一起变掌，左掌从左膝处由身里向前平举，掌心朝上；右掌从上前降落平举，掌心朝上，眼看两掌（如左图）。



②上身前移，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；左掌变拳，屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上；右掌即向前平伸出，掌心朝下，眼看右拳（如左图）。



②右脚向后退步，两掌随之一一起从前向下、向两侧后方直臂弧形绕行（如左图）。



③左脚向后与右脚靠攏并步，两掌从后向上绕行，屈肘上举（如左图）。



④两掌从向上向两侧按掌下伸，两肘稍屈并向前提引，掌心朝下；脸左转，眼向左侧平视（如左图）。



### 收 式

动作：两掌直腕贴靠腿侧；头转正，眼向前平视，立正姿势站好（如左图）。



长 拳 規 定 套 路 內 容 分 析 表

備 注	共 計	一 般 動 作								法	騰			滾 翻	跳 躍	平 衡	內 容 數 量 (个)	級 別	
		其 它	歇 步	仆 步	虛 步	弓 步	馬 步	劈 叉	吉 响		扫 轉	直 摆	蹬 伸						
各級套路 特別是乙組 以上的套 路,都包含 着伸屈、回 環、折迭、旋 轉、行步等 運動形式。	計	其 它	歇 步	仆 步	虛 步	弓 步	馬 步	劈 叉	吉 响	扫 轉	直 摆	蹬 伸	滾 翻	跳 躍	平 衡	甲 組 (男)	甲 組 (女)	乙 組	丙 組
	65	10	2	6	3	8	2			2	2	3	1	13	13	14	7	1	
	55	3	3	2	2	6	2	1		2	8	2	1	9	8				
	55	8	3	2	7	10	2		1	1	4	2							
	32		2	2	6	9	5		2		1	3		1	1				

